Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**«Северская школа-интернат для обучающихся**

**с ограниченными возможностями здоровья»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждено  Директор школы-интерната  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.С. Симон  Штамп ЭП |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**К АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**для воспитанников с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**Секция «Спортивное утро»**

на 2022-2023 учебный год

Учитель физической культуры

**И.А. Башкатов**

г. Северск

***Пояснительная записка***

Во вспомогательных школах исключительно большое значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию.

Она должна строиться с учетом задач программы по физкультуре, включать различные соревнования между классами и школами по доступным для у/о учащихся видам физической культуры.

В связи с отклонениями в интеллектуальной деятельности и личностными особенностями детей: работа по физическому воспитанию во внеурочное время во вспомогательной школе не может строиться на самостоятельности учащихся и организуется в рамках ФИЗКУЛЬТУРНОГО КРУЖКА.

Работа спортивной секции начинается в сентябре и заканчивается в мае.

Учебный материал распределяется на весь учебный год согласно годовому плану – графику спортивной работы.

Соревнованиям по различным видам спорта (согласно календарному плану как школьных, так и областных соревнований) предшествуют тренировочные занятия, которые проходят на занятиях физкультурного кружка, согласно его расписанию.

**Цель: Коррекция и компенсация нарушений физического развития.**

**Задачи:**

1. Развитие познавательных процессов.
2. Выработка воли и характера.
3. Формирование умения ориентироваться в окружающей действительности.
4. Воспитание коллективизма.
5. Формирование умения различать собственные мышечные ощущения: плавность, темп, ритм, амплитуду движений.
6. Развитие психических функций – умение направлять внимание на собственные эмоциональные ощущения и эмоции окружающих, а так же умение управлять своими ощущениями.
7. Развитие внимания, сообразительности, воспитание дружбы, товарищества.
8. Развитие силы, ловкости, быстроты и выносливости, точности, координации, равновесия.
9. Преодоление нарушения пространственной ориентировки.
10. Повышение тактильной и мышечно-двигательной чувствительности, совершенствование движений рук и пальцев.

**Место проведения:** спортивный зал, спортивная площадка.

***Обучающие программы:***

* Развитие познавательных процессов;
* Развитие психических функций (умение направлять внимание на собственные эмоциональные ощущения и эмоции окружающих, а так же умение управлять своими эмоциями);
* Способствовать преодолению неадекватных форм поведения: помочь самовыражению ребенка, имеющего проблемы в развитии;
* Содействовать приобретению навыков свободного общения с окружающими;
* Расширить знания по физической культуре и спорту.

***Коррекционные задачи программы:***

* Преодоление нарушения пространственной ориентировки;
* Повышение тактильной и мышечно-двигательной чувствительности;
* Совершенствование движений рук и пальцев;
* Развитие координации движений и равновесия.

***Развивающие задачи программы:***

* Увлечь, заинтересовать детей занятиями подвижными играми;
* Сформировать системный подход занятиям;
* Развивать силу, ловкость, быстроту и выносливость.

***Воспитательные задачи программы:***

* Воспитывать волю и характер;
* Воспитывать чувство коллективизма и товарищества;
* Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, настойчивость, смелость.

***Занятия кружка****проводятся с учащимися по расписанию:*

* + *Вторник – Пятница 08.00 – 08.25 (2 – 11 кл.)*

***Форма занятий:***

* ***Теория*** – рассказ в доступной форме на изучаемую тему***;*** правила игр, судейство;
* ***Практика*** – проведение спортивных игр, соревнований.

***Участие в общешкольных мероприятиях:***

* *Презентация кружка;*
* *Участие в общешкольных и областных соревнованиях.*

**Список литературы для учащихся.**

*Стаиков В.А.* Школьникам о спорте. М., изд. «Физкультура и спорт», 1988.

*Кардашенко В.Н*. Здоровье школьника. М., изд. «Знание», 1986.

*Воликова Т.В.* Режим дня в жизни школьника. М., изд. Ак.Пед.Наук, 1981.

*Летунов С.П., Мотылянская Р.Е.* Спорт, возраст, здоровье. М., изд. «Знание», 1978.

*Коротков И.М*. Подвижные игры во дворе. М., изд. «Знание», 1987

**Список литературы для учителя**.

*Анохин П.К.* Общие принципы компенсации нарушенных функций и их физиологическое обоснование. М., изд. АПН, 1968.

*Бударский А.А*. Индивидуальный подход в обучении. Советская педагогика, 1965,№7.

*Дмитреев А.А.* Организация двигательной активности умственно отсталых детей. М., Советский спорт, 1991.

*Ерёменко И.Г.* Олигофренопедагогика. Киев, Вища. Школа, 1985.

*Козленко Н.А*. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. Киев, Радяньска школа, 1987.

*Мозговой В.М*. Формирование спортивных двигательных навыков у умственно отсталых школьников при обучении их физическим упражнениям. М., Педагогика, 1977.

*Пинокий Б.И.* Формирование двигательных навыков учащихся вспомогательной школы. М., Педагогика, 1977.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**КРУЖОК «СПОРТИВНОЕ УТРО»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Теория (час) | Практика (час) |
| 1. ТБ на занятиях спортивного кружка по видам спорта | 2 |  |
| 2. Основные положения и движения рук, ног, туловища |  | 2,5 |
| 3.Упражнение на дыхание |  | 2,5 |
| 4.Упражнение для развития силы мышц кистей и пальцев рук |  | 2,5 |
| 5.Упражнения для развития и укрепления голеностопных суставов и стоп |  | 2,5 |
| 6. .Упражнения для развития силы мышц туловища |  | 2,5 |
| 7.Упражнение в ходьбе, беге, прыжках |  | 2,5 |
| 8. Правила игры в пионербол | 2 |  |
| 9. Спортивная игра в пионербол |  | 28 |
| 10.Правила игры в волейбол | 2 |  |
| 11.Спортивная игра в волейбол |  | 27 |
| 12 Правила игры в футбол | 2 |  |
| 1. Спортивная игра в футбол |  | 28 |
| 14.Правила игры в баскетбол | 2 |  |
| 15.Спортивная игра в баскетбол |  | 28 |
| ИТОГО | 136 | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**КРУЖОК «СПОРТИВНОЕ УТРО»**

(4 часа в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/ п | Тема занятия | Кол-во часов |
|  | I четверть |  |
| 1 | ТБ на занятиях. Игровые правила футбола. | 1 |
| 2 | Передвижение без мяча шагом, бегом. ОФП. | 1 |
| 3 | Передвижение без мяча скрестным шагом, приставным. | 1 |
| 4 | Удары по мячу. ОФП. | 1 |
| 5 | Игровые правила баскетбола. Стойка б/б. | 1 |
| 6 | Передвижение в защитной стойке. ОФП. | 1 |
| 7 | Передвижение приставным шагом вправо, влево, вперёд. | 1 |
| 8 | Правила игры в волейбол. ОФП. | 1 |
| 9 | Перемещение приставными шагами. ОФП. | 1 |
| 10 | Перемещение вперёд, назад. ОФП. | 1 |
| 11 | Правила игры в пионербол. ОФП. | 1 |
| 12 | Расстановка игроков. Ловля мяча. | 1 |
| 13 | Перемещение приставными шагами. ОФП.  Футбол. | 1 |
| 14 | Удары по мячу. Игра. ОФП. | 1 |
| 15 | Баскетбол. Расстановка игроков. Передвижение. Игра. | 1 |
| 16 | Передвижение игроков в защитной стойке, Игра. | 1 |
| 17 | Игра по упрощённым правилам. ОФП. | 1 |
| 18 | Пионербол. Ловля мяча, подача. ОФП. | 1 |
| 19 | Футбол. Передвижение. Удары по неподвижному мячу. ОФП. | 1 |
| 20 | Передвижение скрестным шагом, приставным. ОФП. | 1 |
| 21 | Игра в футбол. Удары по мячу. ОФП | 2 |
| 22 | Футбол, Удары средней частью стопы. Игра. ОФП. | 1 |
| 23 | Удары внутренней частью стопы. Игра. ОФП. | 1 |
| 24 | Остановка катящегося мяча. Игра. ОФП. | 1 |
| 25 | Баскетбол. Передвижение в стойке. Остановка шагом. ОФП. | 1 |
| 26 | Остановка шагом, прыжком без мяча. ОФП. | 1 |
| 27 | Передачи мяча двумя руками. Игра. ОФП. | 1 |
| 28 | Волейбол. Передвижение двойным шагом. Подача мяча. | 1 |
| 29 | Передвижение скачком, прыжком. ОФП. | 1 |
| 30 | Подача мяча, передача мяча, ОФП. | 1 |
| 31 | Пионербол. Ловля мча, боковая подача. ОФП. | 1 |
| 32 | Нижняя прямая подача, ловля мяча. ОФП. | 1 |
| 33 | Верхняя подача, ловля мяча. Игра. ОФП. | 1 |
| 34 | Футбол. Удары внутренней частью стопы. Игра. ОФП. | 1 |
| 35 | Остановка мяча. Игра. ОФП. | 1 |
| 36 | Удары внутренней частью стопы. Игра. ОФП. | 1 |
|  | ВСЕГО | 36 |
|  | II четверть |  |
| 1 | Футбол. Удар по мячу внутренней частью подъема. Игра. | 1 |
| 2 | Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | 1 |
| 3 | Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. | 1 |
| 4 | Баскетбол. Бег с ускорением на короткие отрезки 15 – 20 метров. Ведение мяча. Игра. | 1 |
| 5 | Бег с ускорениями и остановками. Броски мяча двумя руками от груди с места. Игра. | 1 |
| 6 | Бег с изменением направления, ведение мяча с изменением направления. Игра. | 1 |
| 7 | Волейбол. Нижняя прямая подача, передача мяча двумя руками, прием мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 8 | Перемещение двойными шагами, бегом, прыжками. | 1 |
| 9 | Нижняя прямая подача, верхняя передача мяча двумя руками. Игра. | 1 |
| 10 | Пионербол. Боковая подача мяча, передача мяча в парах. Игра. | 1 |
| 11 | Нижняя прямая подача. Ловля мяча. Игра. | 1 |
| 12 | Нижняя прямая подача. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. | 1 |
| 13 | Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Игра. | 1 |
| 14 | Удар по неподвижному мячу внешне частью подъема. Игра. | 1 |
| 15 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе. Игра. | 1 |
| 16 | Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением направления и скорости. Игра. | 1 |
| 17 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Игра. | 1 |
| 18 | Удар по летящему мячу серединой лба с места. Игра. | 1 |
| 19 | Баскетбол. Остановка шагом и прыжок после ведения мяча. Игра. | 1 |
| 20 | Повороты на месте, вперед и назад на ноге, стоящей сзади. Игра. | 1 |
| 21 | Передача мяча одной рукой с плеча с места и с шагом, двумя руками от груди в движении. Игра. | 1 |
| 22 | Волейбол. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Игра. | 1 |
| 23 | Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача мяча двумя руками. Игра. | 1 |
| 24 | Верхняя передача мяча двумя руками, прием мяча снизу двумя руками. Игра. | 1 |
| 25 | Пионербол. Передача мяча в парах, нижняя прямая подача. Игра. | 1 |
| 26 | Боковая подача мяча. Розыгрыш мяча на три паса. Игра. | 1 |
| 27 | Передача мяча в парах. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра. | 1 |
| 28 | Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по кругу. Игра. | 1 |
|  | ВСЕГО | 28 |
|  | III четверть |  |
| 1 | Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Игра. | 1 |
| 2 | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Игра. | 1 |
| 3 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по кругу в различном темпе. Игра. | 1 |
| 4 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками сверху. Игра. | 1 |
| 5 | Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от площадки. Игра. | 1 |
| 6 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра. | 1 |
| 7 | Волейбол. Верхняя и нижняя прямые подачи. Игра. | 1 |
| 8 | Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Игра. | 1 |
| 9 | Прямой нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. Игра. | 1 |
| 10 | Пионербол. Боковая подача, передача мяча в парах. Игра. | 1 |
| 11 | Нижняя прямая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Игра. | 1 |
| 12 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра. | 1 |
| 13 | Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением направления и скорости. Игра. | 1 |
| 14 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Игра. | 1 |
| 15 | Удар по летящему мячу серединой лба с места. Игра. | 1 |
| 16 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра. | 1 |
| 17 | Броски мяча по корзине двумя руками снизу в движении. Игра. | 1 |
| 18 | Штрафной бросок двумя руками снизу. Ведение мяча. Игра. | 1 |
| 19 | Волейбол. Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча двумя руками. Игра. | 1 |
| 20 | Верхняя подача мяча. Прямой нападающий удар. Игра. | 1 |
| 21 | Прием мяча снизу двумя руками. Блокирование. Игра. | 1 |
| 22 | Пионербол. Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Игра. | 1 |
| 23 | Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача. Игра. | 1 |
| 24 | Нападающий удар двумя руками сверху. Розыгрыш мяча на три паса. Игра. | 1 |
| 25 | Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Игра. | 1 |
| 26 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра. | 1 |
| 27 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра. | 1 |
| 28 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками сверху. Ведение мяча с изменением направления. Игра. | 1 |
| 29 | Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением скорости. Игра. | 1 |
| 30 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра. | 1 |
| 31 | Волейбол. Верхняя передача мяча двумя руками. Верхняя прямая подача. Игра. | 1 |
| 32 | Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра. | 1 |
| 33 | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Игра. | 1 |
| 34 | Пионербол. Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах. Игра. | 1 |
| 35 | Верхняя прямая подача. Нападающий удар двумя руками сверху. Игра. | 1 |
| 36 | Розыгрыш мяча на три паса. Ловля мяча над головой. Игра. | 1 |
| 37 | Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением направления и скорости. Игра. | 1 |
| 38 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Игра. | 1 |
| 39 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Игра. | 1 |
| 40 | Баскетбол. Ловля мяча катящегося, низко и высоко летящего, двумя руками. Игра. | 1 |
|  | ВСЕГО | 40 |
|  | IV четверть |  |
| 1 | Футбол. Удары по мячу серединой лба с места в цель. Игра. | 1 |
| 2 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Игра. | 1 |
| 3 | Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра. | 1 |
| 4 | Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра. | 1 |
| 5 | Ведение мяча с остановкой шагом и передачей. Игра. | 1 |
| 6 | Бросок мяча по корзине одной рукой от плеча после ведения. Игра. | 1 |
| 7 | Волейбол. Нижняя и верхняя прямые подачи. Игра. | 1 |
| 8 | Верхняя передача мяча двумя руками, прием мяча снизу двумя руками. Игра. | 1 |
| 9 | Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Игра. | 1 |
| 10 | Пионербол. Ловля мяча над головой. Передача мяча в парах. Игра. | 1 |
| 11 | Нападающий удар двумя руками сверху. Розыгрыш мяча на три паса. Игра. | 1 |
| 12 | Нижняя прямая подача. Ловля мяча. Игра. | 1 |
| 13 | Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра. | 1 |
| 14 | Удар по мячу головой в прыжке с места и с разбега. Игра. | 1 |
| 15 | Отбор мяча у соперника накладыванием стопы и толчком плеча в плечо. Игра. | 1 |
| 16 | Баскетбол. Ловля мяча катящегося, низко и высоко летящего двумя руками. Игра. | 1 |
| 17 | Ведение мяча с остановкой и передачей. Игра. | 1 |
| 18 | Бросок мяча по корзине одной рукой от плеча с места и после ведения с двух шагов. Игра. | 1 |
| 19 | Волейбол. Перемещение приставными и двойными шагами. Игра. | 1 |
| 20 | Верхняя прямая подача, прием мяча снизу двумя руками. Игра. | 1 |
| 21 | Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра. | 1 |
| 22 | Пионербол. Ловля мяча над головой. Передача мяча в парах. Игра. | 1 |
| 23 | Боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Игра. | 1 |
| 24 | Розыгрыш мяча на три паса. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра. | 1 |
| 25 | Футбол. Остановка мяча грудью. Удар по катящемуся мячу. Игра. | 1 |
| 26 | Отбор мяча у соперника подкатом. Игра. | 1 |
| 27 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра. | 1 |
| 28 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой с места и в прыжке. Игра. | 1 |
| 29 | Передача мяча одной рукой снизу. Игра. | 1 |
| 30 | Ведение мяча и передача мяча одной рукой за спиной. Игра. | 1 |
| 31 | Волейбол. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игра. | 1 |
| 32 | Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Игра. | 1 |
|  | ВСЕГО | 32 |